

BERGAUF MIT SPRINTERIN JULIA NIEDERBERGER

Bei Julia Niederberger läuft es gerade so richtig gut. Und nicht nur im übertragenen Sinn: Die Sprinterin hat sich auf die 200- und 400-Meter-Distanz sowie den Staffel-Lauf spezialisiert. Ihre Karriere als Sportlerin nahm in den letzten Jahren Fahrt auf und führt steil bergauf, was sie zu einer der grossen Hoffnungsträgerinnen der Schweizer Leichtathletik macht. Mit den Finalteilnahmen an den Welt- und Europameisterschaften vor zwei Jahren hat die gebürtige Buochserin international wichtige Erfahrungen sammeln können. Als wir sie telefonisch erreichen, ist sie gerade für ein paar Tage aus dem Ausland nach Buochs heimgekehrt – und schon wieder auf dem Sprung für das nächste Auslandtrainingslager. Trotzdem findet die 24-jährige Zeit für ein ausführliches Telefonat.

Redaktion: Hallo Julia, du kommst gerade aus dem Trainingslager...

Julia Niederberger: Ja, wir waren zwei Wochen in der Türkei zum Training und in ein paar Tagen geht es nochmals für eine Woche in die Türkei. Dort findet das Vorbereitungslager für den ersten Grossanlass der Saison statt: Anfang Mai beginnen auf den Bahamas die Staffel-Weltmeisterschaften.

Dieser Anlass ist besonders wichtig für dich...

Genau, hier werden die Plätze für die Olympischen Spiele in Paris vergeben. Genauer gesagt 14 von 16 Plätzen. Daher ist es wichtig, dass wir als Team auf den vorderen Plätzen abschliessen und uns qualifizieren. Olympia 2024 ist definitiv mein grosses Ziel!

Jetzt bist du erstmal eine Woche zu Hause – kannst du jetzt entspannen und die Füsse hochlegen?

Nein, das nicht. Ich arbeite als Polygrafin und konnte mein Pensum jetzt nochmal reduzieren, von 60 auf 50 Prozent. Mein Arbeitgeber ist glücklicherweise sehr entgegenkommend und dafür bin ich sehr dankbar. Auch für meine Abwesenheiten wird viel Verständnis gezeigt; das ist nicht selbstverständlich. So war ich von Oktober 2023 bis März 2024 in der Spitzensport-

Rekrutenschule in Magglingen. Dort konnte ich unter professionellen Bedingungen trainieren und von Coachings zu Themen wie Sponsoring, Kommunikation, Social Media oder Ernährung profitieren.

Wie sieht ein typischer Tag bei dir aus?

Also, wenn ich in Buochs bin, dann arbeite ich am Morgen in meinem Job als Polygrafin und am Nachmittag gehe ich ins Training, meistens auf die Rundbahn am Sarner See. Das ist die nächste 400-Meter-Rundbahn von hier aus.

Wie bist du zum Sport gekommen?

Schon als Kind bin ich bei Wettbewerben wie «Der schnellste Buochser» mitgerannt. Ich war zwar immer gut, bin aber nicht von Anfang an zuoberst auf dem Siegertreppchen gelandet. Mit acht Jahren bin ich dann ins Leichtathletik gegangen, aber es war sehr lang einfach zum Spass. Es war ein Hobby neben anderen, von denen ich einige hatte, zum Beispiel war ich bei der Pfadi aktiv, später dann auch als Leiterin. Erst während der Lehre hat sich das bei mir Richtung Leistungssport entwickelt. Zu Beginn habe ich in Stans trainiert, jetzt ist mein Trainingsmittelpunkt in Sarnen.

War es von Anfang an klar, dass du dich auf den Staffel-Lauf spezialisierst?

Wenn man in einer Einzeldisziplin noch nicht auf Weltniveau läuft, ist die Staffel

eine coole Möglichkeit, um internationale Erfahrungen zu sammeln. Im Juni stehen auch noch die Europameisterschaften an, dort möchte ich neben der Staffel auch in einer Einzeldisziplin am Start stehen. Was Olympia betrifft, so ist mein Ziel, sicher mit der Staffel dabei zu sein.

Was war sportlich gesehen dein schwierigster Moment im Leben und was hat dir geholfen, ihn zu bewältigen?

Das war kein einzelner Moment, sondern eher eine ganze Phase während meiner Lehre. Mein Ziel war es, für die Schweiz an einem internationalen Grossanlass zu starten, aber aus den unterschiedlichsten Gründen, meist wegen Verletzungen, bin ich immer wieder davon abgehalten worden. So schwierige Phasen zeigen aber auch, ob man etwas wirklich will und ob man bereit ist, den Aufwand auf sich zu nehmen. Das Blatt hat sich dann gewendet und als die Lehre fertig war und ich Teilzeit gearbeitet habe, ist es bergauf gegangen.

Was war dein sportliches Highlight, dein absoluter Glücksmoment?

Das war im Jahr 2022 als ich mich sowohl an den Europa- als auch an den Weltmeisterschaften für das Staffel-Finale qualifiziert hatte. Es kam sehr überraschend, war dafür aber umso schöner. Es war das erste Mal, dass ich in einer Staffel gelaufen bin.



ISTAF Berlin, Bild: Raphael Schmitt, schmitt-sportfoto.com

Wie stark musst du auf deine Ernährung achten oder erlaubst du dir zwischendurch auch mal zu geniessen oder sogar über die Stränge zu schlagen?

Ich achte schon auf meine Ernährung, aber befolge keinen speziellen Ernährungsplan. Auch Süsses liegt mal drin, allerdings in Massen.

Du bist viel im Ausland unterwegs - wie ist nach Hause kommen für dich und wie heimatverbunden bist du?

Ich bin sehr fest heimatverbunden und ich komme immer gerne heim! Wenn ich die Berge und den See sehe, ist das einfach wunderschön. Und natürlich sind meine Familie und Freunde hier. Kleinigkeiten

weiss ich dann wieder zu schätzen, zum Beispiel dass ich hier einfach das Wasser aus dem Wasserhahn trinken kann. Das, was man an seiner Heimat hat, wird einem oft erst bewusst, wenn man ein bisschen weggewesen ist.

Wo ist dein persönlicher Kraftort, wo tankst du auf?

Im Sommer gehe ich gerne an ein schönes Plätzli am Vierwaldstättersee. Dort kann ich nicht nur baden, sondern auch Körper und Geist erholen.

Welchen Ort würdest du einer neuen Freundin zeigen, die Nidwalden nicht kennt?

Sicher irgendwas mit Aussicht... Vermut-

lich würde ich mit ihr aufs Buochserhorn, aber das müsste vorher natürlich erst erklommen werden!

Dann wünschen wir dir, dass es mit deiner Sportlerinnen-Karriere weiterhin so steil bergauf geht wie aufs Buochserhorn! Alles Gute und vielen Dank für das Gespräch!

Sonja Press



Weltmeisterschaften Eugene, Bild: Ulf Schiller, athletix.ch



Europameisterschaften München, Bild: Diego Menzi